

10月号 ボランティアだより

2022

No.203



発行 社会福祉法人 甲州市社会福祉協議会
甲州市塩山上於曾977-5
TEL34-8195 FAX34-9270
編集 ボランティアだより編集委員会

夏休み福祉ボランティア体験学習(手話体験学習)開催

8月12日(金)・19日(金)に小学5・6年生を対象とした手話体験学習を開催し、延べ10名が参加しました。聴覚障がい者の方を講師にお招きし、生活についてお話を聞くことで、障がいへの理解を深めました。その後、挨拶や名前、自分の好きな物などといった手話を学びました。最後には目標であった「手話で自己紹介ができるようになる」を全員が達成することができました。

児童たちの感想から手話を楽しく、身近に感じてもらうことができたようです。



★体験を終えた児童たちの感想

- ・今日教えてもらったものの他にも自分で積極的に本を読んだり、調べたりしてみたいです。
- ・耳の聞こえない人達は手話を覚えるのが大変だと自分が体験をしてよくわかりました。
- ・手話を少しだけできるようになった。
- ・楽しく手話について学ぶことができた。



ボランティア講座 第2回 ~ボランティアの種類~

今月号ではボランティアの種類についてご紹介します。ボランティアには様々な種類がありますが、その中でも今回は4つを挙げてみました。

* 福祉分野 【活動例:高齢者の食事サービスや見守り訪問活動、手話】

地域社会においてさまざまな生活問題を抱えている人を支援する活動や、地域の人々との交流の場づくりなどの活動があります。



* 自然・環境分野 【活動例:森林や河川、町の清掃活動、リサイクル活動】

自然や環境保護のために活動を行ったり、その必要性を社会に知らせたりする活動などがあります。



* 教育分野 【活動例:レクレーション活動、スポーツ教室や青少年キャンプの支援】

子供たちと関わり、交流を深めたり遊んだりする活動や、子供の家庭や教育の問題解決について考え、学習支援を行ったりする活動などがあります。



* 災害救援分野 【活動例:募金活動や実際に被災地に行って行う復興支援】

被災地での家屋の片づけや被災者の相談支援の他、被災地への物資を送ったり、義援金を寄付したりと被災地外で支援できる活動もあります。



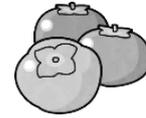
皆さんの興味のあるような分野は見つかりましたか? 上記はあくまでも一例ですので、ぜひ自分に合った活動を探してみてください。



ボランティアだよりの費用は、山梨県共同募金会の配分金の一部を充てています。



10月の定例活動



グループ	日にち	時間	場所
車イスダンス【車イスダンスの会】	1日	午前9:30~	中央区区民会館
点字勉強会【コスモスの会】	6日・20日	午後1:30~	ボランティア事務所
いきいきサロン【すみれ会】	20日	午後1:30~	中央区区民会館
朗読勉強会【やまびこ会】	26日	午後1:30~	ボランティア事務所
手作り作業【つみくさ会】	毎週木曜日	午前中	ボランティア事務所
声の広報	【かつめまボランティア会】		塩山保健福祉センター
ひとり暮らし老人テレホンサービス	月~金曜日		塩山保健福祉センター
ボランティアだより【編集委員会】	4日・17日		ボランティア事務所



手作りボランティアつみくさ会 フレイル予防講習会の成果は？

8月25日（木）に手作りボランティアつみくさ会で、1年前に行われた市健康増進課による「フレイル予防」講習会の振り返りと成果の確認が行われました。

1年前の講習会ではフレイルについての基本的な知識や「食」をテーマにしたフレイル予防のお話を、今回はオーラルフレイルについて教えていただきました。また、オーラルフレイルの予防として口腔検診の受診やお口の体操があります。お口の体操を実践することで、3つの効果が得られるそうです。

★お口の体操から得られる効果3つ

- ① 口の筋肉をほぐし、筋肉を鍛えることができること。
- ② 唾液の分泌が促されることで感染予防対策になること。
- ③ 口の中の乾燥も防ぐことができること。



つみくさ会では現在月2回活動を行っており、みんなで楽しく活動していることで体力が維持され、フレイル予防につながっていると感じました。つみくさ会代表の長谷川さんからも「改めてチェックをしていただくことで、身に染みることができました」との感想が聞かれました。

マスクしたままできる お口の体操



①唇をとがらせ前に突き出す



②左右にしっかりと引く



③大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す



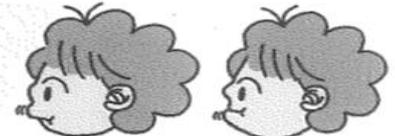
①頬をふくらます



②頬をへこませます



③左右交互に頬をふくらます



④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

監修:戸原玄 東京医科歯科大学 摂食嚥下リハビリテーション分野 教授

イラスト:福岡県歯科衛生士会

オーラルフレイルとは…

汁物やお茶でむせる、固い物が食べられず柔らかい物ばかり食べる、お話し中に舌が回らないといった口に関するささいな衰えが心身の機能低下まで繋がることです。

ボランティア川柳

まだまだと

若さ保つは好奇心

広瀬光代